

# Lowcarb Ernaehrung - Ersetzen Von Kohlenhydraten

## Bindemittel

- <https://xn--glutenlosglcklich-d3b.de/glutenfreie-mehlalternativen-im-vergleich/>



## BINDEMITTEL



**AGAR AGAR/GELATINE:** *Sehr gutes Binde- und Verdickungsmittel für Brot und Gebäck; macht Teig geschmeidiger und elastischer; allerdings nicht geeignet für Hefeteige. ½-1 TL zur trockenen Mehlmischung hinzugeben.*

**CHIA-/ LEINSAMEN:** *Zähflüssiges Gel, eignet sich zum Verdicken und Binden von Teig; für Gel 1 EL Samen + 3 EL heißes Wasser mischen; ca. 5% mehr Backzeit einplanen.*

**EIER:** *Für leichtes, lockeres und saftiges Gebäck (besonders aufgeschlagenes Eiweiß); Eiweiß auch Bindemittel einsetzbar.*

**FLOHSAMENSCHALEN:** *Halten die Feuchtigkeit im Teig, Backwaren bleiben länger saftig und zerbröseln nicht.*

**HONIG/AGAVENSIRUP:** *Zusätzliche Feuchtigkeit im Teig.*

**JOHANNISBROTKERNMEHL/ GUARKERNMEHL/ XANTHAN:** *Binden von großen Wassermengen, verleihen glutenfreien Backwaren mehr Volumen und halten Brot länger frisch; ca. ½-1 TL auf eine Tasse der Mehlmischung.*

**PEKTIN:** *Gute Teigstruktur, verhindert das Austrocknen von Backwaren.*

**TABIOKAMEHL:** *Gute Teigstruktur und saftige Backwaren; 1EL + 1 EL Wasser vermischen und zu Teig geben. (gleiches Ergebnis mit Mais-/ Speise- und Kartoffelstärke).*

- **AGAR AGAR/GELATINE:** Sehr gutes Binde- und Verdickungsmittel für Brot und Gebäck; macht Teig geschmeidiger und elastischer; allerdings nicht geeignet für Hefeteige. ½-1 TL zur trockenen Mehlmischung hinzugeben.
- **CHIA-/ LEINSAMEN:** Zähflüssiges Gel, eignet sich zum Verdicken und Binden von Teig; für Gel 1 EL Samen + 3 EL heißes Wasser mischen; ca. 5% mehr Backzeit einplanen.
- **EIER:** Für leichtes, lockeres und saftiges Gebäck (besonders aufgeschlagenes Eiweiß); Eiweiß auch Bindemittel einsetzbar.
- **FLOHSAMENSCHALEN:** Halten die Feuchtigkeit im Teig, Backwaren bleiben länger saftig und zerbröseln nicht.
- ~~HONIG/AGAVENSIRUP:~~ Zusätzliche Feuchtigkeit im Teig.
- **JOHANNISBROTKERNMEHL/ GUARKERNMEHL/ XANTHAN:** Binden von großen Wassermengen, verleihen glutenfreien Backwaren mehr Volumen und halten Brot länger frisch; ca. ½-1 TL auf eine Tasse der Mehlmischung.
- **PEKTIN:** \* Gute Teigstruktur, verhindert das Austrocknen von Backwaren.  
\*TABIOKAMEHL:\*\* Gute Teigstruktur und saftige Backwaren; 1EL + 1 EL Wasser vermischen und zu Teig geben. (gleiches Ergebnis mit Mais-/ Speise- und Kartoffelstärke).

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

[https://recipes.beckesch.it/lowcarb\\_ernaehrung\\_-\\_ersetzen\\_von\\_kohlenhydraten?rev=1655990297](https://recipes.beckesch.it/lowcarb_ernaehrung_-_ersetzen_von_kohlenhydraten?rev=1655990297)

Last update: **2022/06/23 13:18**

